

Jonge mantelzorgers (JMZ'ers)

Kinderen en jongeren tot 25 jaar van wie een gezinslid of iemand in de (zeer) nabije omgeving een ziekte, beperking of verslaving heeft, noemen we jonge mantelzorgers. Voor het ene kind is dit iets 'gewoons', voor het andere kind brengt dit veel (kop)zorgen met zich mee. Doordat ze in veel gevallen thuis emotionele en/of praktische hulp bieden, hebben ze minder tijd voor zichzelf dan hun niet-zorgende leeftijdsgenoten. Daarnaast zien we dat JMZ'ers zich regelmatig *zorgen maken over* de situatie thuis. Er kunnen vragen spelen als 'Wordt mijn moeder beter als ik heel lief ben?'; 'Redt mijn moeder zich wel, nu ik op school zit?'; 'Kan ik wel afspreken met mijn vriendje als mijn broertje mij vanmiddag nodig heeft?'

Deze vragen en problemen kunnen ervoor zorgen dat de normale ontwikkeling van de JMZ'er er onder gaat lijden. JMZ'ers groeien op in de rol van een volwassene en worden hierdoor moeilijk begrepen door leeftijdsgenoten. Daarnaast laten ze hun eigen zorgen niet snel merken. Dit kan klachten opleveren als concentratieproblemen, verstoring van sociale contacten, problemen op school, slaapproblemen, angsten of lichamelijke klachten. Uit diverse onderzoeken blijkt dat kinderen die opgroeien met zorg in het gezin later meer risico lopen om zelf op enig moment vast te lopen in het leven.

Hulp aan JMZ'ers

Volgens het onderzoeksbureau Nivel bestaat hulp aan JMZ'ers uit vier hoofdbestanddelen: informatie, erkenning, ontspanning en een luisterend oor. Met als doel: leren hoe je je op een gezonde manier staande kunt houden in de moeilijke thuissituatie, waarbij je gebruik leert te maken van je sociale omgeving.

Het Ervaringsmaatjesproject

Op basis van onderzoeksgegevens en ervaringen uit de dagelijkse praktijk ontwikkelde Carlijn Lensink van [Stichting Informele Zorg Twente](#) het [Ervaringsmaatjesproject](#). In dit project worden JMZ'ers ondersteund door jongvolwassen stagiairs die zelf ook zijn opgegroeid als JMZ'er.

Het hoofddoel van Ervaringsmaatjes is het vergroten van de eigenwaarde en het welzijn van de jonge mantelzorger om zo problemen op latere leeftijd te voorkomen.

Als Ervaringsmaatje bezoek je de JMZ'er aan wie je gekoppeld wordt (doorgaans) wekelijks. Je kunt emotionele, sociale en praktische ondersteuning bieden en tips en ervaringen delen. Belangrijk, aangezien JMZ'ers zich regelmatig onbegrepen voelen en aangeven dat ze hun ervaringen moeilijk kunnen delen in hun omgeving. Zij willen graag iemand in hun buurt die weet hoe het is om op te groeien met zorg in het gezin. Iemand die iets vergelijkbaars heeft meegemaakt en die ervaring wil delen. Als Ervaringsmaatje ga je de JMZ'er onder andere helpen om ondersteuning te vinden in zijn eigen sociale omgeving.



ERVARINGSMAATJES

SIZ Twente draait het project nu vier jaar, met succes. In 2015 werd door Zon MW de Nationale Zorgvernieuwingsprijs uitgereikt voor het idee Ervaringsmaatjes. Ook het Oranje Fonds bleek enthousiast en bekroonde het project in 2017 met het Appeltje van Oranje.

Handjehelpen en Ervaringsmaatjes

Vanaf 2018 voert ook Handjehelpen het Ervaringsmaatjesproject uit, in samenwerking met plaatselijke Steunpunten Mantelzorg en jongerenwerkers.

Steunpunten Mantelzorg / Jongerenwerk in de gemeenten van de JMZ'ers

In de gemeente van elke JMZ'er is een Steunpunt Mantelzorg of Jongerenwerk actief, met de wens om aanbod te ontwikkelen voor de doelgroep. Bijvoorbeeld het organiseren van leuke activiteiten om te ontspannen of gespreksgroepen waarbij JMZ'ers elkaar ontmoeten.

Als Ervaringsmaatje bezoek je de JMZ'er maar voor 9 à 10 maanden. Het is belangrijk om tijdens je bezoeken stil te staan bij waar de JMZ'er terecht kan nadat jouw ondersteuning ophoudt.

Gastlessen: meer bekendheid voor JMZ'ers

Een van de doelen van het project is het werken aan meer bekendheid voor de doelgroep jonge mantelzorgers. Daartoe worden er gastlessen gegeven op middelbare scholen: dé vindplaats van JMZ'ers. Als Ervaringsmaatje kun je gevraagd worden om gastlessen mee te verzorgen. Op deze manier wordt de omgeving van de JMZ'er bekend gemaakt met het thema mantelzorg. Dit kan zorgen voor erkenning en sociale steun vanuit het netwerk van de JMZ'ers.

Leerlingen kunnen zich als (naaste van) jonge mantelzorger identificeren;

Door op een interactieve manier verschillende thema's rondom mantelzorg te bespreken leren de leerlingen wat het (voor leeftijdsgenoten) kan betekenen om op te groeien als JMZ'er. Belangrijk hierbij is dat het niet alleen gaat om de fysieke zorgen en zorgtaken, maar ook om het zorgen maken en zorg / aandacht missen.

Voorlichting aan docenten en zorgcoördinatoren

Het is belangrijk dat docenten en zorgcoördinatoren op (middelbare) scholen weten hoe zij JMZ'ers herkennen, benaderen en ondersteunen. Daarom wordt bewust de focus gelegd op het voorlichten van docenten vóórdat de leerlingen gastlessen krijgen.

Verdiepingsochtenden

Er worden drie verdiepingsochtenden georganiseerd met speciale sprekers die specifieke thema's rondom JMZ'ers behandelen. Deze vinden altijd plaats op donderdag van 9.00 tot 12.00 uur. De data en sprekers zijn als volgt:

1. 28 november 2019 Anjet van Dijken (schrijfster van het brussenboek) over het belang van "er zijn" en aansluiten bij JMZ'ers
2. 9 januari 2020 Rebecca Dabekaussen (rouwtherapeut voor kinderen) over levend verlies en het aanreiken van creatieve ideeën en middelen om met JMZ'ers in gesprek te gaan.
3. 13 februari 2020 Aline Timmer (Jellinek), begeleider van praatgroepen voor KOPP/KOV-jongeren en Steunpunt Mantelzorg Utrecht over het belang van een sterk sociaal netwerk.

Intervisiebijeenkomsten

De Ervaringsmaatjes komen tijdens het stagejaar 2019 - 2020 vijf keer samen. Deze intervisiebijeenkomsten vinden plaats op donderdagen van 17.30 tot 19.30 uur op het kantoor van Handjehelpen. Wij zorgen voor soep met brood.

De data voor 2^e en 3^e jaars stagiairs zijn als volgt:

31	oktober	2019
19	december	2019
26	maart	2020
07	mei	2020
11	juni	2020

Tijdens de intervisiebijeenkomsten worden alle Ervaringsmaatjes van Handjehelpen verdeeld in twee groepen.

De intervisiegroep met Ervaringsmaatjes uit Team Zuid en Team Utrecht wordt begeleid door Heleen. De intervisiegroep met Ervaringsmaatjes uit Team West en Team ZOUT wordt begeleid door Angelique.

WhatsApp groepen

Als Ervaringsmaatje word je toegevoegd in twee WhatsApp groepen.

In WhatsApp groep 1 zitten alle Ervaringsmaatjes van Handjehelpen. Op deze manier kunnen we gemakkelijk met elkaar contact leggen, ervaringen en ideeën uitwisselen.

In WhatsApp groep 2 zitten de Ervaringsmaatjes die JMZ'ers in dezelfde gemeente ondersteunen. In deze groep zit ook de contactpersoon van het Steunpunt Mantelzorg / Jongerenwerk van de betreffende gemeente, en een contactpersoon van Handjehelpen. Op deze manier kunnen Steunpunten of jongerenwerkers contact leggen met Ervaringsmaatjes voor het brainstormen over / organiseren van aanbod voor JMZ'ers binnen de gemeente.

Om JMZ'ers met elkaar in contact te brengen is het de bedoeling dat we gaandeweg het jaar gaan brainstormen over (het organiseren van) gezamenlijke activiteiten die Ervaringsmaatjes met JMZ'ers kunnen ondernemen, waarbij JMZ'ers – die bij elkaar in de buurt wonen - elkaar kunnen ontmoeten.

De WhatsApp groepen worden beheerd door projectondersteuner Jasmijn.

Budget

Elk koppel kan 10 euro per maand besteden aan bijvoorbeeld leuke activiteiten **samen**. Het maandelijkse bedrag mag ook worden opgespaard, zodat er op een later moment meer te besteden is. De uitgaven die je samen met je JMZ'er doet, kun je declareren bij Handjehelpen. Bewaar dus goed de bon! Het declaratieformulier dat je hiervoor gebruikt heb je ontvangen en voor extra exemplaren kun je terecht bij je stagebegeleider. Dit is tevens de persoon die de handtekening zet.